

상세한 내용:

귀하가 물고기를 잡으려 하는 지역에 "물고기 경고사항(Fish Advisory)"이 공표되어 있는지 확인하십시오.

이 안내서에 제시하지 않은 물고기나 수은에 대한 질문이나 귀하지역내 "물고기 경고사항(Fish Advisory)"에 관한 상세한 안내사항은:

- 저희 웹사이트를 방문해 보십시오:
www.doh.wa.gov/fish
- 워싱턴주 건강부(Department of Health)의 환경건강평가처 (Office of Environmental Health Assessments)에 장거리 무료전화번호인 1-877-485-7316으로 연락하십시오.
- 귀하지역 관할 건강부(Department of Health)의 환경건강과 (Environmental Health)에 연락하십시오.



For persons with disabilities, this document is available on request in other formats. To submit a request, call 1-877-485-7316.

The Washington State WIC Program is an equal opportunity provider and employer.



건강을 유지하기 위한 어류에 대한 사실



생선은 건강에 좋은 식품입니다

생선은 지방을 적게 함유하고 있으며 단백질과 다른 영양분을 제공해 주는 좋은 식품입니다. 생선을 먹는 것은 건강하고 균형된 식사를 하는데 중요한 부분입니다.

그러나 어떤 종류의 생선은 수은을 너무 많이 함유하고 있습니다.

귀하가 다음의 상황에 해당될 경우는 주의해서 귀하에게 적절한 생선을 선택하도록 하십시오:

- 임신하였거나 수유를 하거나
- 어린 자녀들이 있거나
- 임신할 계획을 하고 있을 때

적절한 생선은 어떤 것인가?

수은을 적게 함유하고 있는 생선을 선택하십시오. 그런 생선들 (생, 냉동 또는 통조림)은 귀하의 식단에 포함할 수 있는 좋은 식품입니다.:

- 연어
- 가자미
- 대구
- 송어
- 메기
- 대구(인공계살용 생선)



수은함유량이 낮은 다른 종류의 해산물:

- 조개
- 새우
- 스칼롭
- 바다가재



통조림한 튜나(참다랭이)는 어떤가?

통조림한 튜나를 먹는 것은 좋습니다. 그러나 너무 많이 먹지 마십시오. 통조림한 튜나에는 약간의 수은이 함유되어 있습니다. 귀하가 안전하게 먹을 수 있는 양은 귀하의 체중에 따라 다릅니다.

다음의 도표는 귀하나 자녀의 체중에 따라 매주 먹어도 되는 안전한 양의 튜나통조림량을 제시해 줍니다:

귀하나 자녀의 체중이
이만큼이면 . . .

25 파운드	50 파운드	75 파운드	100 파운드	125 파운드	150 파운드	175 파운드	200 파운드
1 큰스푼	2 큰스푼 또는 2 온스	3 큰스푼 또는 3 온스	5 큰스푼 또는 5 온스	통조림 캔 하나 또는 6온스	8 온스	9 온스	10 온스

. . . 매주 이것 이상의 튜나통조림을
먹지마십시오.

어떤 종류의 생선이 수은을 많이 함유하고 있는가?

수은을 많이 함유하고 있는 다음과 같은 생선은 먹지 마십시오:

- 황세치(swordfish)
- 상어
- 타일어(tilefish)
- 고등어
- 튜나스테이크



수은 함유량에 대해 주의해야 되는가?

식품에 수은이 많이 함유되어 있을 경우는 자녀의 학습능력에 장애를 줄 수 있습니다. 수은은 또한 성인들에게는 신경문제를 가져다 줄 수 있으며 심장을 상하게 하는 한편 혈압을 높여줄 수 있습니다.

다른 물고기를 잡아먹는 나이 많은 물고기나 큰물고기들이 수은을 가장 많이 함유하고 있습니다. 물고기를 잡으면 귀하지역내 "물고기 경고사항(Fish Advisory)" 이 공포되어 있는지 확인하도록 하십시오. "물고기 경고사항(Fish Advisory)"은 특별한 경고사항입니다. 특정 호수나 강에서 잡은

물고기는 수은이나 기타 오염물질로 인해서 먹어도 되는지에 대한 안전여부를 경고해주는 것입니다.

생선에 함유되어 있는 수은량은 요리를 하면 감소되는가?

아닙니다. 생선에서 수은을 제거할 수 있는 특별한 요리방법은 없습니다. 그렇기 때문에 수은함유량이 적은 생선을 먹는 것이 중요한 것입니다.



Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:

Office of Health Promotion

P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833

(360) 236-3736

Sincerely,

Health Education Resource Exchange Web Team